na NARTACH



Nr 4. **MARZEC** *1959 r.*

Z redakcyjnej poczty

Do Redakcji...

Szanowna Redakcjo!

Może to co napiszę będzie już „musztardą po obiedzie“, bo koniec sezonu za pasem, ale piszę, bo może się przydać na następny sezon. Zawodnikiem nie jestem, jeżdżę tak średnio, ot taki turysta z Bożej łaski. Wiele słyszałem o odznakach sprawności PZN wprowadzonych przez Związek, mówiono mi, że to odznaka masowa, którą może zdobywać każdy. Chciałem i ja spróbować swych sił w zawodach o taką odznakę. Byłem na wczasach w początkach lutego w Zakopanem i myślałem, że tu, w zimowej stolicy, będę mógł bez trudu ubiegać się o tę odznakę w zjazdach lub biegach. Ale gdzie tam! Tylko zawody dla mistrzów i wyczynowców, tylko mistrzostwa i punkty. O zawodach dla takich jak ja, co mistrzami nie są i nie będą, nikt nie słyszał, a każdy kogo pytałem patrzył na mnie jak na wariata i wzruszał ramionami. A ja mimo to pytam się: gdzie wobec tego, tę „masową“ odznakę można zdobywać? Może się mylę, ale wyobrażam sobie, że w takim np. Zakopanem to takie zawody odbywać się powinny co niedziela. Przecież tu nie trzeba armii ludzi, wystarczy dwóch, trzech organizatorów, którzy porozumieliby się z Ośrodkiem FWP, żeby zmobilizować chętnych i na pewno by chwyciło. Tak powinno być nie tylko w Zakopanem, lecz w większych ośrodkach wczasowych, jak Wisła, Szczyrk, Krynica, Karpacz, Szklarska itd.

Przecież to jest odznaka nie dla zawodników, lecz chyba dla takich, którzy na nartach jeżdżą, ale nie wyczynowo. Ot, takie narciarskie pospolite ruszenie. Czy Zarząd Główny w tej sprawie nie zamierza zająć jakiegoś stanowiska? Chyba warto wyjść z tymi zawodami do chętnych, którzy chcą, a nie wiedzą jak.

RYSZARD CZERWIŃSKI
Wrocław

Panie Redaktorze!

W nr 2 „Na Nartach“ red. Chlebowski w swoich „Bajdach o narciarskim sprzęcie“ bardzo wysoko ocenił polskie skokówki produkcji Wytwórni Zakopiańskiej, powołując się na fakt, że skaczą na nich nawet Finowie. Tymczasem po konkursie 4 skoczni w Austrii i Niemczech, trener Kozdruń wyraził w sprawozdaniu prasowym opinię (popartą przeprowadzoną próbą), że były to najsłabsze narty, jakimi dysponowali uczestnicy konkursu. Kto ma rację? Jestem skłonny raczej przyznać ją trenerowi Kozdruniowi, bo może opinia red. Chlebowskiego dotyczyła nart wcześniejszych, które może były lepsze? Jak to więc jest, że im dalej tym... gorzej? A jak to jest z tymi wiązaniami biegowymi, których produkcję zawieszono przed dwoma laty? A co na to Zarząd Sprzętu Sportowego GKKF, któremu podlegają wszystkie tego rodzaju wytwórnie? A czy PZN i jego Komisja Sprzętu nie mogła się tym wcześniej zająć?

TADEUSZ KANIA
Warszawa

...i od Redakcji.

W nr 2 „Na Nartach“ z grudnia 1957 r. napisaliśmy list do Pana Pułkownika Jerzego Zientka, Wiceprzewodniczącego Wojewódzkiej Rady Narodowej w Katowicach, w którym zwróciliśmy się z prośbą o opiekę nad Szczyrkiem. Nie tylko o budowę urządzeń sportowych, lecz przede wszystkim o poprawienie stanu tzw. „zaplecza hotelowego“.

Od tego czasu upłynął pełny rok. Pan Pułkownik, Wiceprzewodniczący Wojewódzkiej Rady Narodowej milczy i nie był łaskaw za naszym pośrednictwem powiadomić Czytelników o podjętych decyzjach. W chwili gdy oddajemy do druku numer, w Szczyrku zaczynają się Zjazdowe Mistrzostwa Polski Juniorów i Seniorów. Przez 6 dni pół tysiąca młodzieży będzie na śnieżnych trasach Skrzycznego i Beskidka walczyć o zaszczytne tytuły mistrzów. Przez 6 dni pół tysiąca młodzieży i organizatorów będzie mieszkać w prymitywnych warunkach małych domków szczyrkowskich, bez możności umycia się w łazienkach, wypoczynku w dobrze ogrzanych pokojach, nie mówiąc już o innych niezbędnych urządzeniach higienicznych. Bogate kluby będą przewozić swych działaczy i zawodników do Bielska wydając tysiące na autobusy, i dodając codziennie kilka godzin jazdy, miast wypoczynku po treningu czy zawodach.

Przedsiębiorstwo Wyciągów Turystycznych zdołało po dwu latach budowy uruchomić cały wyciąg na Skrzyczne, a tymczasem nikt z gospodarzy bliższych (tych ze Szczyr-

c.d. na str. 4

Na okładce: Bronek Czech (po lewej) i Staszek Marusarz (po prawej) wraz z kierownikiem, w drodze na olimpiadę w 1932 r.

Pismo redaguje zespół.
Adres Redakcji: Warszawa, Al. Róż 7. ZG PZN.
Wydawca:
Na zlecenie ZG PZN — Wydawnictwo „Sport i Turystyka“, Warszawa, ul. Rutkowskiego 7
„Prasa“, Sm. Z. 303. W-7.

na NARTACH

BIULETYN MIESIĘCZNY POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

Nr 4 MARZEC 1959

40 LAT

Przed 40-tu laty, w grudniu 1919 roku, pięć towarzystw, a to: Karpackie Towarzystwo Narciarzy ze Lwowa, Sekcja Narciarska Towarzystwa Narciarskiego w Zakopanem, Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy z Krakowa, Sekcja Narciarska AZS z Krakowa, Wintersportklub des Beskidenvereins z Bielska uchwaliły utworzenie Polskiego Związku Narciarskiego. Zebranie konstytuujące nowego Związku odbyło się w Zakopanem. Reprezentantami towarzystw założycielskich byli dr Zygmunt Klemensiewicz i Zdzisław Ritterschild, dr Mieczysław Świeź, i Stanisław Faecher, inż. Aleksander Bobkowski, dr W. Lardemer, Stanisław Jendys. Delegat Wintersportklub z Bielska nie był obecny na tym zebraniu.

W skład pierwszego Zarządu Głównego P.Z.N. weszli — przewodniczący doktor Mieczysław Świeź, znany taternik i turysta I z-ca Przew. inż. A. Bobkowski, II z-ca dr Z. Klemensiewicz, sekretarz, red. St. Faecher, skarbnik — Z. Ritterschild, członkowie Zarządu dr A. Kroebel i J. Gozdowski.

II Walny Zjazd przeniósł siedzibę P.Z.N. do Warszawy i wybrał prezesem inż. Bobkowskiego, który z przerwą w 1924 roku pełnił tę funkcję do wybuchu wojny w 1939 roku.

Siedziba P.Z.N. od 1932 roku do 1951 roku, tj. do likwidacji P.Z.N., była w Krakowie. Po reaktywowaniu P.Z.N. w 1957 r. siedzibą Z. Gł. jest Warszawa. Działalność P.Z.N. równomiernie obejmowała kierunki sportowy i turystyczny.

W roku 1925 utworzono pierwsze trzy okręgi w Krakowie, Bielsku i Zakopanem pod nazwą Komisji Okręgowych. Obecnie P.Z.N. liczy 7 okręgów.

Liczba zrzeszonych organizacji od roku 1919 z pięciu założycielskich towarzystw wzrosła do liczby 293 w roku 1939.

W sezonie 1926 roku wprowadzono biegową odznakę sprawności narciarskiej, w 1932 r. górską odznakę dla turystów — narciarzy, a w roku 1936 nizinną odznakę narciarską. Obecnie te dwie odznaki turystyczne przyznawane są przez Komisję Turystyki Narciarskiej PTTK, podczas gdy P.Z.N. restytuował odznaki sprawności biegowej, zjazdowej i skokowej.

P.Z.N. prowadził szeroką działalność szkoleniową przez swych instruktorów, których liczba w 1939 roku wyniosła 1183. Po wznowieniu działalności, P.Z.N. obecnie przeszkolił i zweryfikował sześciuset kilkudziesięciu instruktorów i pomocników instruktorów.

Działalność sportową PZN w okresie międzywojennym rozsławili wielcy narciarze jak Br. Czech, St. Marusarz, którzy z powodzeniem sięgali po tytuły mistrzowskie na licznych zawodoch krajowych i zagranicznych. W 1924 roku PZN brał udział w utworzeniu Międzynarodowej Federacji Narciarskiej FIS. Przedstawiciele PZN inż. A. Bobkowski, a później dr. Kazimierz Załuski brali udział w pracach Zarządu FIS, pełniąc funkcję wiceprezesów. Obecnie we władzach FIS również są reprezentowani polacy, mgr. St. Ziobrzyński, mgr. K. Kozdruń i B. Grocholska jako czonkowie komisji, a dr. K. Załuski w Zarządzie FIS .

PZN organizował w 1929 roku pierwsze zawody o mistrzowstwo FIS w Zakopanem, w czasie których Br. Czech święcił triumf w tzw. biegu zjazdowym, po raz pierwszy rozgrywanym na zawodach międzynarodowych. W roku 1939 Polska po raz drugi organizowała Mistrzostwa Świata FIS. Był to piękny akcent w organizacyjnej działalności PZN, po którym przez lat 6 Polska, a w niej i narciarstwo podlegało eksterminacyjnej działalności hitleryzmu.

Natychmiast po zakończeniu wojny już w 1945 roku PZN podjął swą działalność i korzystając z opieki Państwa rozwinął ją szeroko odbudowując kluby narciarskie, tworząc okręgi, obejmując schroniska, organizując zawody.

Już w 1946 roku rozegrano XXI zawody o Mistrzostwo Polski w konkurencji międzynarodowej. Dla uczczenia pamięci zamordowanych przez hitlerowców Br. Czecha i H. Marusarzówny organizowane są corocznie zawody, które od 1953 roku zostały włączone do międzynarodowego kalendarza imprez w FIS.

Po wojnie Polacy startują we wszystkich większych imprezach zagranicznych, w Mistrzostwach Świata FIS, oraz Zimowych Igrzyskach Olimpijskich. Za najlepsze osiągnięcia należy uważać wyniki uzyskane w 1956 roku w Cortina d'Ampezzo — brązowy medal olimpijski w klasycznej konkurencji złożonej przez Fr. Gronia Gąsienicę, V miejsce zdobyte przez sztafetę oraz dobre miejsce w biegach, oraz w 1958 roku w Lahti, IV miejsce zdobyte przez sztafetę w biegach w mistrzostwach FIS. W latach 1951—1956 PZN nie istniał. Działacze jego bądź pracowali w Sekcji GKKF, czy WKKF bądź w PTTK. Wielu odeszło bezpowrotnie od narciarstwa. Czerwiec 1957 roku przyniósł na Walnym Zjeździe Delegatów PZN w Katowicach restytuowanie PZN powołanie Zarządu Głównego z Prezesem płk. K. Malczewskim na czele. PZN wkracza obecnie w piątą dziesiątkę lat swego istnienia.



Uważaliśmy, że należy tylko przypomnieć z okazji XXXIV Mistrzostw Polski oraz XIV Międzynarodowych Zawodów o Memoriał Br. Czecha i H. Marusarzówny, że taka rocznica mija, że dorobek jaki przejęliśmy w PZN i jego tradycjach obowiązują działaczy narciarskich do ich pielęgnowania i rozwijania. Piękne postacie Br. Czecha i Heleny Marusarzówny, których pamięć czcić będziemy organizując i biorąc udział w międzynarodowych zmaganiach młodzieży narciarskiej w Zakopanem w dniach od 11—15 marca, powinny przypomnieć nam ich wszechstronność, pracowitość w działalności sportowej, ich nieprzejednaną postawą połączoną z gotowością oddania życia za największy ideał jakim jest Ojczyzna, jakim jest wolność człowieka.



Dziś przyjaźń między młodzieżą zacieśniana na zawodach sportowych musi również stanowić wspólny protest przeciw wszelkim zakusom wojennym, jakie grozić mogą życiu tej młodzieży i porządkowi świata li tylko z powodu niezaspokojonych ambicji przodowania i nieumiejętności uznania kogoś za lepszego od siebie.

My sportowcy w szlachetnej rywalizacji na trasach i skoczniach życzymy wszystkim najlepszych wyników, a mamy równy szacunek i oklaski dla tych, którzy wygrywają jak i dla tych, którzy w współzawodnictwie sportowym umieją przegrać, uznając wyższość lepszych. Wielcy sportowcy H. Marusarzówna i Br. Czech byli właśnie takimi, którzy z tym samym uśmiechem wygrywali jak i ulegali lepszym w walce sportowej.

mgr ST. WIERZYŃSKI

Kurs kierowników turystyki dla klubów PZN

Staraniem Komisji Turystyki PZN zorganizowany został dla członków klubów kurs kierowników turystyki narciarskiej. Kurs odbędzie się w czasie od 23 lutego do 4 marca w schronisku na Prehybie Kierownikiem kursu będzie wytrawny turysta i instruktor PZN kol. TURNAU. W następnym numerze opublikujemy wrażenia z tego kursu.

c.d. ze str. 2

ku) i dalszych (tych z Katowic czy z Bielska) nie potrafił wybudować porządnych hoteli, dostępnych dla turysty czy sportowca w Szczyrku.

Słyszeliśmy, że Pan, Panie Pułkowniku przeznaczył na urządzenia narciarskie Śląska osiem milj. złotych. Ale jednocześnie słyszeliśmy, że istnieją niezrozumiałe dla nas spory kompetencyjne co do tego, kto ma, a kto nie ma budować „zaplecze hotelowe" w Szczyrku, któremu grozi to, że go nadal nie będzie.

A może, gdy tego nie potrafi zrobić Gminna Rada Narodowa, PTTK, Wojewódzki Komitet do Spraw Turystyki czy nawet W.R.N. — zwołać miłośników narciastwa zrzeszonych w sprężystym Okręgu Śląskim PZN i dać im uprawnienia do zrealizowania w Szczyrku niedużego ośrodka sportowego?

Mgr Z. BOŚNIACKI proponuje

Jak zabezpieczyć postęp w skokach narciarskich

Masowość

Młodzież powinna się uczyć skakać od 8 roku życia. W klubach, niestety, zwraca się uwagę raczej na młodzież w wieku zawodniczym, tj. od 14 lat.

Dużą rolę przy upowszechnianiu skoków mogłyby odegrać kluby szkolne, zapewniając młodzieży z rejonów górskich o pewnych tradycjach skokowych i posiadających skocznie — narty skokowe. Zainteresowanie młodzieży skokami powinno być wzmacniane przez organizowanie częstych imprez, z tym że dla najmłodszych powinno się je przeprowadzać na skoczniach terenowych.

Odznaka skokowa

Regulamin odznaki nie jest dostosowany do zadań, jakie powinna ona spełnić. Przewiduje on zdobywanie odznaki przez chłopców od 14 roku życia. Tę granicę należałoby obniżyć co najmniej do 10 lat, z podziałem na odznakę młodzieżową w latach 10—14 i odznakę dla dorosłych od 15 lat.

Regulamin sportowy

Narciarski Regulamin Sportowy powinien umożliwiać utalentowanej młodzieży start w skokach już od lat 12. Nie zapominajmy, że regulamin międzynarodowy dopuszcza do konkursów skoków w jednej konkurencji z seniorami chłopców 16-letnich. Należy poza tym korzystać z uprawnień regulaminu polskiego, który zezwala zawodnikom mającym skoki technicznie opanowane na start w wyższych grupach wiekowych, co wiąże się ze skokami na większych skoczniach. (Nie tak dawno zdarzyło się, że na mistrzostwach Polski juniorów grupy B skoki zorganizowano na skoczni 20 m zamiast 40—50 m).

Na mistrzostwach Polski konkursy dla młodzików i juniorów powinny być organizowane na skoczniach odpowiadających wielkością potrzebom rozwojowym narciarstwa skokowego, a nie poziomowi końcówki, która skacze raczej w celu zdobycia punktów dla klubu, a nie w rywalizacji o pierwsze miejsce.

Treningi

Dla młodzieży zachętą do uprawiania skoków powinna być rywalizacja na zawodach. W miejscowościach podgórskich w każdą niedzielę powinny odbywać się zawody skokowe dla najmłodszych,

c.d. na str. 6

Czy nie należy zaproponować Funduszowi Wczasów, by zamiast wzbraniać się, udzielać narciarzom pomieszczeń na zawody w domach wypoczynkowych, (których nota bene Fundusz nie budował) cały swój wysiłek położył w wyposażenie Szczyrku w dogodne „zaplecze hotelowe“.

Istnieją dziś sposoby szybkiego budowania, Włosi potrafili rozszerzyć piękny ośrodek wypoczynkowy w Cervinii przez budowę trzech dużych hoteli na wysokości ok. 2.000 mtr., wybudujmy my w ciągu roku w Szczyrku jeden dom na np. 200 miejsc dla sportowców, a w ciągu dwu lat kilka domów wczasowych.

Uczcijmy zobowiązaniem takim XV lat Polski Ludowej i III Zjazd Partii i o to do Pana, Panie Pułkowniku apelujemy, w imię dziesiątków tysięcy narciarzy.

REDAKCJA „NA NARTACH“

Cie kawostki

MÓZG ELEKTRONOWY DO OBLICZANIA WYNIKÓW

Firma „Boeing Aircraft“ wykonała dla Komitetu Organizacyjnego Olimpijskich Igrzysk Zimowych w Squaw Valley maszynę do obliczania wyników, opracowaną na zasadach działania tzw. mózgu elektronowego. Wyniki konkurencji narciarskich i łyżwiarskich obliczane będą w ciągu 2 minut po zakończeniu zawodów. Maszyna pod nazwą RAMAC udzielać będzie również informacji o każdym zawodniku uczestniczącym w Igrzyskach Zimowych. Informacje i wyniki będą wypisywane automatycznie w językach urzędowych Igrzysk, tj. francuskim i angielskim.

GENERALNA PRÓBA W SQUAW VALLEY

W tym samym terminie, w którym w przyszłym roku odbędą się Zimowe Igrzyska Olimpijskie, w tym roku odbędą się zawody przy udziale najlepszych narciarzy świata.

21 lutego — odbędzie się slalom gigant mężczyzn z góry KT—22 i kobiet w Papoose Peak.
22 lutego — slalom mężczyzn na KT—22 i kobiet na Papoose Peak.
23 — zjazd mężczyzn z Squaw Peak i zjazd kobiet z KT—22.
26 — dwóbój w Mc Kinney Creek.
28 — bieg km 30 w Mc Kinney Creek, zawody w zjeździe szybkiej na łyżwach na 500 m. i 5000 m. w Squaw Valley.
1 marca — skoki do konkurencji klasycznej złożonej i otwarty konkurs skoków na skoczni na skokach Papoose Peak, jazda szybka na lodzie 1500 m. i 100 w Squaw Valley.
2 marca — bieg 15 km do konkurencji klasycznej złożonej w Mc Kinney Creek.

Gdy będziemy czytać ten numer — Czytelnik będzie już zapewne znał wyniki tych zawodów. Interesujące będą informacje o tym, jak zawodnicy będą czuli się na wysokości ponad 2000 m, na której znajduje się Squaw Valley.

KONKURS NA NAJLEPSZĄ IMPREZĘ

„Sztandar Młodych“ wspólnie z KC ZMS zorganizował konkurs na projekt masowej imprezy sportowej. Dotychczasowe wyniki tego konkursu przesłane zostały do ZG PZN. Jak widać z nadesłanego materiału — uczestnicy konkursu zaprojektowali tylko jedną imprezę narciarską. Uznając za słuszną inicjatywę „Sztandaru Młodych“ i ZMS, by we współpracy z Czytelnikami znaleźć rozwiązanie dla form popularyzacji i zachęty do uprawiania narciar-

stwa, Redakcja „Na Nartach" prosi o nadsyłanie wypowiedzi na temat projektu narciarskiej imprezy masowej.

Impreza taka powinna być — łatwa do zorganizowania przez młodzież, powinna być ciekawa i dająca zadowolenia uczestnikom i widzom — powinna w końcowym wyniku zachęcić uczestników do corocznego udziału w imprezie. Najlepszy projekt opublikujemy, i zaproponujemy „Sztandarowi Młodych" i ZMS wspólną organizację takiej imprezy w roku przyszłym.

Projektodawcy wybranej przez nas imprezy otrzymają nagrody książkowe.

Do udziału w ocenie projektu zaprosimy przedstawiciela Komisji Młodzieżowej PZN, Komisji Sportowej PZN, „Sztandaru Młodych" i ZMS.

AKCJA — RRRAZ!

Że Polacy to naród krańcowy, nie uznający „złotych środków", to sprawa znana. Tę naszą krańcowość, jak największą mądrość życiową stosujemy wszędzie, nawet w narciarstwie. Była kiedyś moda na seniorów, a więc wszystko dla trzydziestolatków; narty, wyjazdy, punktacje, zawody — tylko dla seniorów. Potem ktoś na górze rzucił hasło — kierunek na juniorów. Rzucili się więc wszyscy na werbunek juniorów. Zaczęto od szkół, potem trzeba było zejść do przedszkoli, ostatnio już do żłobków. Słyszałem, że co zażartszych łowców młodych talentów wozi się ostatnio nawet przed... klinikami położniczymi. I znów wszystko dla juniorów: „Kastle, Markery, ośrodki, wdzianka, punktacje itd. Czyli — juniorom żyć nie umierać. Czy mam coś przeciwko tej juniorskiej akcji? Broń Boże! Mam jedno „ale". Otóż radziłbym pamiętać, że nawet najmłodszy junior staje się kiedyś... seniorem. Tymczasem, o ile ten senior-debiutant od razu w pierwszym starcie nie zedrze królewskiej (narciarskiej) korony z Ciaptakowej głowy lub nie wlepi Kwapieniowi z 10 min. na 15 km, to, a tu masz — taki zawód. Więc dzi się, że szkoda było pieniędzy, bo tak się pięknie zapowiadał, ptasiego mleka mu nie brakowało, a tu masz — tak zawód. Więc zostawia się chłopaka swemu losowi i... dalej pod żłobki werbować nowych utalentowanych „juniorów". Proponuję jednak trochę umiaru w tych zapędach. Przez 4 lata, odkąd trwa akcja „j" (junior), niektórym z nich wyrosły sumiaste wąsy i o ile nie będą chcieli dać się „zdemaskować" jako beztalencia w seniorach-debiutantach, będą musieli sięgnąć do starych metod płci pięknej (vide ta pani, co to w 1939 r. miała lat 24 a teraz ma 28). Czas chyba zacząć, obok racjonalnej akcji „j", równie racjonalną akcję „s" (seniorów), bo to nie zawsze

c.d. na str. 7

c.d. ze str. 5

a ci startujący, którzy wyróżnią się długością skoków w kilku konkursach, powinni mieć możność zmierzenia swych sił w walce z przeciwnikami z innych miejscowości powiatu.

Od Finów, którzy niedawno bawili w Polsce, wiemy, że tam na każdej skoczni codziennie pełni dyżur sędzia, który przeprowadza także zawody treningowe.

Dla młodzieży jest nader istotne, aby wyniki uzyskiwane na zawodach były ogłaszane; zachęca ją to do stałego, systematycznego treningu. Zawody dla najmłodszych, to pole popisu dla sędziów, którzy nie mają zbyt wiele okazji do sędziowania na szczeblu wojewódzkim.

Kadra trenerska

W kadrze trenerskiej bardzo niewielu jest specjalistów od skoków. W ub. sezonie w Lahti, na kursie dla sędziów orzekających, bardzo zalecano, aby przeszkalać sędziów w instruowaniu skoków. Tego rodzaju przeszkolenie mogłoby wpłynąć dodatnio na poziom skoków w miejscowościach, gdzie ten poziom jest niski m.in. z braku instruktorów. Komisja Sędziowska PZN chciała zorganizować taki kurs, niestety zgłosiło się zbyt mało kandydatów. Gdyby reflektanci się znaleźli, kurs można by zorganizować jeszcze w tym sezonie.

Analiza skoku

Jednym z najsłabszych punktów wyszkolenia naszych skoczków są zbyt krótkie skoki. Bez długich skoków nie ma mowy o zwyciężaniu. Mankament ten wypływa albo z niewłaściwego treningu w okresie letnim, albo z niedostatecznego przemyślenia ćwiczeń stosowanych dla wyrobienia skoczności, lub wreszcie z niewłaściwego układu i pracy ciała w locie.

Trenerzy zagraniczni na każdych niemal zawodach filmują najlepszych skoczków, potem analizują ich skoki i porównują ze skokami swych wychowanków. Akcja włączenia filmów do szkolenia była u nas dotąd całkiem zaniedbana. Należy nakręcić szereg filmów ze skoków na mistrzostwach akademickich, z memoriału Br. Czecha i z lotów w Kulm, tak by stanowiły one materiał analityczno-porównawczy. Ten materiał powinni trenerzy przeanalizować, a wnioski zastosować w szkoleniu.

Trener zagraniczny

Czy przydałby się trener zagraniczny? Dobry trener fiński lub z NRD — niewątpliwie tak. Niestety takich trenerów przed igrzyskami nie uda się nam ściągnąć.

Igelit

Skocznia z nawierzchnią igelitową miałaby dla nas duże znaczenie, gdyż przedłużyłoby okres treningów. Dla wyczynowców dopełnieniem treningu na igelicie musi być trener. Czołówka skoczków jest obecnie skoncentrowana na Śląsku, tam więc powinna się znaleźć pierwsza skocznia o nawierzchni igelitowej. (o ile znajdzie się tam odpowiedzialny inwestor i opiekun obiektu — przyp. Red.) Niezależnie od igelitu należałoby szereg skoczni wyposażyć w sztuczne oświetlenie, aby umożliwić trening młodzieży szkolnej i pracującym bez odrywania ich od nauki czy pracy.

Inwestycje

Dla zapewnienia narciarstwu warunków rozwoju nieodzowne jest dostosowanie obiektów do wymogów szkolenia. Musi się przebudo-

50-lecie Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego

W dniach 7 i 8 lutego br. odbyły się uroczystości związane z 50-leciem istnienia GOPR.

Któż nie zna tej tak pożytecznej i zasłużonej organizacji? My, narciarze jesteśmy specjalnie blisko z nią związani, gdyż turyści i zawodnicy, patałachy i mistrzowie, w równym stopniu korzystamy z pomocy pełnych poświęcenia ratowników, pełniących swe obowiązki we wszystkich górskich schroniskach, przy organizacji wszystkich zawodów narciarskich i towarzyszących rajdom i wycieczkom narciarskim. To też z szczególną serdecznością byliśmy myślami przy wszystkich ratownikach i działaczach noszących błękitny krzyż, symbol GOPR w czasie Ich uroczystości przy Kamieniu K. Karłowicza czy w Domu Turysty w Zakopanem.

W ubiegłym roku w 1 i 3 numerze „Na Nartach" pisaliśmy o działalności GOPR, a zorganizowana w 1957 r. z okazji 50-lecia narciarstwa w Polsce wystawa obrazowała bogatą historię GORP.

Dziś życzymy Wam Drodzy Przyjaciele rozwoju Waszej Organizacji, jak najlepszego wyposażenia sprzętowego oraz tak skutecznej działalności profilaktycznej i uświadamiającej wśród rzesz narciarskich, by Wasze interwencje musiały być jak najrzadsze.

Poniższe zdjęcie pochodzi z 1908 r. z kursu przewodników tatrzańskich, którzy stali zalążkiem GOPR-u. Na pierwszym planie ,twórca Pogotowia — Mariusz Zaruski.



wać Krokiew i wykończyć zespół skoczni na Śląsku — niezależnie od budowy dalszych skoczni tam, gdzie to jest potrzebne.

Prowadzenie inwestycji na Śląsku napotyka na duże trudności. Dla ich przełamywania konieczne byłoby zaangażowanie stałego pracownika na okres 2 do 3 lat. Niestety, jak dotąd nie można na to znaleźć środków i wobec tych czysto administracyjnych trudności może się zdarzyć, że wielomilionowe, z trudem zdobyte kredyty nie zostaną w ogóle wykorzystane.

c.d. ze str. 6

prawda, że jeśli ktoś nie jeździ na wysokim poziomie mając lat 14, to już nigdy nie będzie jeździł dobrze. Jeździ (i to dobrze) żywe zaprzeczenie tego twierdzenia, a nazywa się Marian Pękala. Zaczął jeździć mając lat nie 14, a... 24. Obawiam się, że akcja „j" bez akcji „s" to tak, jakby ktoś dużo na wiosnę sadził, a po zbiorach mu rozkradli albo zniszczyli. Coraz częściej się słyszy w klubach, że seniorów poza pierwszą 20-ką Polski nie opłaci się mieć, bo to już jest drugi gatunek, któś się nie liczy, punktów, ani dotacji nie daje, więc po co? Przykłady? Proszę bardzo! Ile mamy w Polsce biegaczek-seniorek poza 6-ką olimpijską? Za każdym dalszym nazwiskiem kryje się co najmniej 26 albo 30 lat. A jak jest ze zjazdówkami? Brotkiewicz, Gościńska i pozostałe 4 niewiasty, którym nie mało brakuje, aby być... babciami. Gdzie są te czasy, kiedy na mistrzostwa Polski stawało na starcie po 40 biegaczek czy zjazdówek? Wtedy nazywano to stratą pieniędzy. Daj Boże tak tracić, bo dziś tracimy więcej, tylko nie na 40 a na 6, a może 8 osób.

Odnową życia sportowego było przywrócenie w 1956 r. właściwej pozycji klubom. Klub — podstawową jednostką życia sportowego. Ktoś wielki to kiedyś powiedział, a mniejszy dwa lata temu powtórzył. Zgoda! Trzeba więc robić wszystko, aby tak było. Po cóż więc dublować pracę klubów ośrodkami? Że niby to ten wyższy poziom? Po cóż więc budować uniwersytety, gdy nie ma szkół powszechnych? Przecież praca szkoleniowa w klubach zamiera. Ten „internacjonalizm" ośrodkowy pozbawia trenerów tego, co było dla nich bodźcem do pracy — rywalizacji wychowanków. Aby nadrobić to wydaje mi się że najwyższy czas wreszcie wprowadzić do Kalendarza Centralnego Drużynowe Mistrzostwa Polski, a zanim to nastąpi proponuję Komisji Sportowej, aby na koniec sezonu dokonała oceny pracy klubów na odcinku seniorow i ogłosiła listy 10 klubow w każdej konkurencji na podstawie obliczenia np. wynikow 5 zawodników każdego klubu na większych zawodach. Wyniki mogą być takie, że włosy zaczną się podnosić na głowie.

Ale zacząłem mówić o akcji, a wjechałem całkiem niepotrzebnie na ośrodki. A może potrzebnie?

Trzymajmy się akcji! A więc, w okresie sukcesów naszego narciarstwa zjazdowego na akademickich mistrzostwach świata Polska chorowała na szał zjazdów. Biegacze, to był ten ciemny a głupi naród. Potem ktoś nacisnął na jakiś guzik i znow „akcja rrraz". Tym razem o 180°. Ci, którzy wczoraj skreślali klasykow z wyjazdu na Falun twierdząc, że przyszłość polskiego narciarstwa, to tylko zjazdy, dziś skreślają zjazdowców z opieki olimpijskiej, bo tam znów moda wyłącznie na

c.d. na str. 8

c.d. ze str. 7

biegi. I im niżej jest ten, kto hołduje tej modzie, tym bardziej bezmyślnie to robi.

Była kiedyś potęga zjazdowa w SN PTT — juniorów wszystkich kategorii, którzy „roznosili" przeciwników na każdych zawodach, a hetmanił im trener Chrobak. Gdy „moda" dotarła pod Giewont, brakło Chrobaka, a zjazdowców tego klubu zliczyć dziś można na palcach... jednej ręki (do zliczenia zjazdówek wystarczy jeden palec). Zakopiańska „Gwardia" walczyła kiedyś w zjazdach o prymat w Polsce. A dziś kogo ma? Ostatni alpejczyk tego klubu — Rybiński uległ poważnej kontuzji 31.I. w Szczyrku. I tak się skończyło zjazdowe narciarstwo seniorów tego klubu.

Czyli — moda zbiera żniwo. Za dwa lata ktoś naciśnie guzik i znów „akcja rrraz" pod nóż pójdą biegacze, a matkom od piersi zacznie się odrywać niemowlęta aby je wychowywać na.... zjazdowców. Czy jednak trzeba czekać na „akcję" i czy rozwój konkurencji alpejskich nie może się zacząć od dziś i nie kosztem nielaski biegaczy? Wbrew modzie i stanowisku „Achontów" twierdzę, że w Polsce takie same warunki rozwoju mają zarówno alpejczycy jak i klasycy. Śniegu mają taką samą ilość (małą), rządzą nimi te same bałaganiarskie prawa (tak, tak, to nie pomy — rozkradany od 3 lat igielit w Warszawie. Markery, które od pół roku szły z zagranicy a okazało się, że w ogóle nie wyszły, wiązania biegowe od dwóch lat nie produkowane). W czym więc są lepsi klasycy? Że zjazdowcy nie mają tras alpejskich? A Norweżki je mają?

Gdzie więc przyczyna? Mnie się wydaje, że zło leży w „akcjach", które trzeba zastąpić racjonalnym i planowym działaniem. C. Chlebowski

CIEKAWOSTKI

TYP NART, WIĄZAŃ I RODZAJ POKRYCIA ŚLIZGÓW NART CZOŁOWYCH ZAWODNIKÓW NA MISTRZOSTWACH ŚWIATA W KONKURENCJACH ALPEJSKICH W BADGASTEIN 1958 R.

Lokata.	Państwo	Narty	Wiązania	Ślizg
		SLALOM KOBIET		
1.	Norwegia	Kneissl	Szczęki	Cello
2.	Austria	Kneissl	Szczęki	Cello
3.	Szwajcaria	Arnsteiner	Szczęki	Kofix
4.	Norwegia	Kneissl	Szczęki	Cello
5.	Francja	Kästle	Szczęki	Kofix
		SLALOM MĘŻCZYZN		
1.	Austria	Kästle	Szczęki	Kofix
2.	Austria	Kästle	Szczęki	Kofix
3.	Japonia	Kästle	Marker	Kofix
4.	USA	Kästle	Szczęki	Cello
5.	Szwajcaria	Kästle	Szczęki	Kofix
		SLALOM-GIGANT KOBIET		
1.	Kanada	Kästle	Marker	Kofix
2.	USA	Kästle	Marker	Kofix
3.	Szwajcaria	Arnsteiner	Marker	Kofix
4.	Szwajcaria	Arnsteiner	Marker	Kofix
5.	Francja	Kästle	Marker	Kofix
		SLALOM-GIGANT MĘŻCZYZN		
1.	Austria	Kästle	Marker	Kofix
2.	Austria	Kästle	Szczęki	Kofix
3.	Szwajcaria	Arnsteiner	Marker	Kofix
3.	Francja	Kästle	Marker	Kofix
5.	USA	Kästle	Marker	Kofix
		BIEG ZJAZDOWY KOBIET		
1.	Kanada	Kästle	Marker	Kofix
2.	Szwajcaria	Arnsteiner	Marker	Kofix
3.	Włochy	Kästle	Marker	Kofix
4.	Włochy	Kästle	Marker	Kofix
5.	Austria	Kneissl	Marker	Kofix
		BIEG ZJAZDOWY MĘŻCZYZN		
1.	Austria	Kneissl	Marker	Kofix
2.	Szwajcaria	Kästle	Marker	Kofix
3.	Francja	Kästle	Marker	Kofix
4.	Szwajcaria	Kästle	Marker	Kofix
5.	Austria	Arnsteiner	Marker	Kofix

Powyższe zestawienie jest aż nadto wymowne. Przede wszystkim nie można sobie chyba wyobrazić lepszej reklamy dla producentów nart, wiązań i tworzyw sztucznych. W zakresie wiązań sprawa jest już od kilku lat definitywnie rozstrzygnięta: niepodzielnie panują wiązania bezpiecznikowe Hannesa Markera z Garmisch-Partenkirchen, specjalnie przystosowane dla potrzeb narciarstwa sportowego i dające maksimum gwarancji bezpieczeństwa przy jednoczesnym spełnieniu wymogów absolutnego związania nogi z nartą. Wiązanie Markera było jedynym wiązaniem bezpiecznikowym używanym przez uczestników VII Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Cortina i na mistrzostwach świata w konkurencjach alpejskich w Badgastein 1958 r. Jeżeli w Cortina w wiązanie to byli zaopatrzeni zawodnicy i zawodniczki 12 ekip narodowych, to w Badgastein miało je już ponad 90% wszystkich uczestników, w tym 25 drużyn narodowych! Jak wykazuje zestawienie, tradycyjne wiązanie długorzemienne ze stałymi szczękami używane jest tylko do nart slalomowych. W konkurencjach szybkich — slalomie-gigancie i biegu zjazdowym stosowane są wyłącznie wiązania bezpiecznikowe.

W zakresie nart króluje niepodzielnie wielka trójka fabrykantów austriackich: na czele Kästle, na drugim miejscu Anton Arnsteiner, twórca słynnych Blizzardów, a dopiero na trzecim miejscu Kneissl. Drugie miejsce Arnsteinera mówi również samo za siebie. Nie ulega wątpliwości, że Kneissl wyszedł mimo wszystko z mistrzostw pokonany. Wydaje się jednak, że kryzys nart Kneissla jest tylko przejściowy.

Zalety tworzywa kofix są bezsporne, czego dowodem zastosowanie go w nartach wszystkich trzech fabrykantów.

SPRZĘTOWE

... a oto ostatni krzyk ultranowoczesnego wyposażenia zjazdowca: do najwyższej klasy nart zjazdowych zaopatrzonych w specjalny ślizg plastikowy i wyczynowe krawędzie stalowe, do wiązań bezpiecznikowych, wysokich butów zjazdowych, aerodynamicznych spodni oraz pozostałych atrybutów najnowszej mody narciarskiej składającej się na syntezę elegancji i przydatności praktycznej, doszło jeszcze jedno specjalne urządzenie jako uzupełnienie wyposażenia nart, mianowicie system kanałów w narcie, w który specjalny kompresor ulokowany przed wiązaniem wprowadza powietrze pomiędzy ślizg a śnieg, dzięki czemu redukuje się w dużym stopniu niekorzystnie wpływające na szybkość nart zjawisko adhezji pomiędzy śniegiem a nartą. Urządzenie to, opatentowane przez jedną z fabryk austriackich, zjednało tak wyposażonym nartom szumną nazwę „nart odrzutowych" i ma, jak się spodziewają konstruktorzy, umożliwić osiąganie maksymalnych szybkości w biegu zjazdowym.



Jeszcze raz Grindelwald

Między 7 a 10 stycznia bieżącego roku odbyły się w Grindelwald Międzynarodowe Narciarskie Zawody Kobiet. Po raz 21 elita narciarek z całego świata wyznaczyła sobie „rendez-vous" w Grindelwald podczas tych zawodów, których organizatorem jest Szwajcarski Klub Narciarski Pań na czele z przewodniczącą panią Elsą Roth. Pani Roth dobrze znana w Polsce zarówno wśród zawodników i działaczy była w 1957 roku na Memoriale Bronisława Czecha i Heleny Marusarzówny w Zakopanym wraz z ekipą szwajcarską. Należy przypomnieć, że poza tym iż jest ona Sekretarzem Generalnym Szwajcarskiej Federacji Narciarskiej, jest Przewodniczącą Komisji Pań FIS-u i z tego tytułu mieliśmy okazję gościć ją w Polsce.

Zawody w Grindelwald mają swoją wyrobioną sławę i cieszą się popularnością wśród najlepszych narciarek. Trzeba przyznać, że organizacja tych zawodów była bardzo dobra, nastrój w jakim odbywały się zawody i posiedzenia kierowników ekip bardzo sympatyczny, miejscowość jako taka jest piękna, więc nic dziwnego, że z roku na rok liczba uczestniczek wzrasta, a każda z nich potem wywozi jak najlepsze i jak najmilsze wspomnienia o tych zawodach.

W tym roku w zawodach brały udział narciarki z 16 państw, a mianowicie: z Francji, Włoch, Szwajcarii, Austrii, Niemiec Wschodnich i Zachodnich, Polski, Finlandii, Szwecji, Norwegii, Anglii, Belgii, Jugosławii, Hiszpanii, USA, Kanady i nawet z dalekiej Australii. Można więc powiedzieć, że zawody w Grindelwald, to jakby nieoficjalne Mistrzostwa Świata Pań.

Ekipa polska w tym roku składała się tylko z biegaczek, które startowały w biegu na 10 km i w sztafecie. Na 10 km zwyciężyły 3 Finki i 1 Niemka (NRD) przed Heleną Daniel Gąsienica, która zajęła 5 miejsce w 2 min. 30 sek. po pierwszej, a pozostałe Józefa Czerniawska zajęła 8 miejsce, Stefania Biegun 11, Maria Bukowa Kowalska 15 i Anna Krzeptowska 21. W sztafecie Polki były 4, w składzie Maria Kowalska, Józefa Czerniawska i Stefania Biegun. Trzeba było w obu wypadkach ustąpić zdecydowanie lepszym skandynawkom. Osiągnięte wyniki należy uważać za dobre biorąc pod uwagę, że zwyciężyły Szwedki, Finki i Niemki Wschodnie, które trenowały znacznie dłużej od zawodniczek naszych na śniegu. Następny wynik naszych biegaczek w Ramsau (Austria — Puchar Kurikkala), potwierdził, że w Grindelwald zawodniczki nie były jeszcze w pełnej formie. Wynik w Grindelwald był zadawalający, jako uzyskany w ciężkiej konkurencji najlepszych. Nasze biegaczki mają już pewną sławę w Grindelwald dzięki swoim sukcesom z ubiegłych lat, tak że miło było słyszeć podczas trwania biegu pochlebne wypowiedzi od działaczy szwajcarskich, czy przedstawicieli prasy międzynarodowej.

W konkurencjach alpejskich wysoką klasę jazdy zarówno od strony technicznej jak i brawury pokazały znane nam w Polsce z ub. sezonu dwie urocze Amerykanki. Obie trenowały pilnie cały rok w Austrii. Penny Pitou, zdobyła I nagrodę w kombinacji alpejskiej, a Betsy Snite zwyciężyła w slalomie gigancie. W slalomie królowały bardzo młodziutkie narciarki z Niemiec Zachodnich, Mittermayer i Henneberger, wykazując wspaniałą technikę i lekkość jazdy, mimo, że warunki były bardzo nieprzychylne, bo gęsty śnieg padał bez przerwy w czasie zawodów.

Zawody były przeprowadzone sprawnie i przy małej ilości organizatorów. Chronometraż obsługiwała aparatura firmy „Omega" a wyniki były podawane natychmiast przez speakera w czterech językach oraz pisane równocześnie na tablicy. W 2 godziny po ukończeniu zawodów otrzymywaliśmy w hotelu oficjalne wyniki.

W Szwajcarii nie istnieje pojęcie sędziów narciarskich w tym znaczeniu jak u nas. Tam są tylko zatwierdzani sędziowie skoków narciarskich, a wszyscy inni, którzy mówiąc w naszym zrozumieniu „sędziują", to po prostu zwykli funkcyjni, którzy na ochotnika zgłaszają się na zawody, jeżdżą doskonale na nartach i zgodnie z udzielonymi im wskazówkami pełnią funkcje kontrolerów na trasach.

Trzeba przyznać, że publiczność, która przychodzi na zawody, zwykle liczniej na konkurencje zjazdowe, żywo interesowała się ich przebiegiem i stojąc po bokach trasy dopingowała hałaśliwie wszystkie zawodniczki bez względu na narodowość.

Ekipa nasza po zawodach była zaproszona do Berna przez Polskiego Ambasadora w Szwajcarii, p. Koszutskiego, (na zdjęciu) któremu dziękujemy na łamach naszego pisma za opiekę i gościnę.

ELŻBIETA ŁATKIEWICZ



Trening biegacza na nizinach

Tłumaczenie z Nr 12 „Teorii i Praktyki Kultury Fizycznej"
N. A. Ljutikow.

Trening biegacza w warunkach nizin stwarza dodatkowe problemy różniące go od pracy szkoleniowej prowadzonej w górach.

Dotyczą one głównie przygotowania zjazdowego oraz umiejętności pokonywania podbiegów.

U nas w kraju wielu narciarzy trenuje na nizinach z tym jednak, że treść ich treningu niewiele różni się od szkolenia zawodników w okolicach górskich.

I między innymi dlatego narciarzom z nizinnych rejonów trudno zdobywać laury w zawodach odbywających się zazwyczaj w górach, a więc w warunkach, do których nie są przyzwyczajeni ani dostatecznie przygotowani.

Pracując na równinach zawodnik nie jest w stanie trenować podbiegów i zjazdów i dlatego jego trening powinien nosić specyficzny charakter. Dotyczy on głównie zastosowania pewnego zespołu metod umożliwiających lepsze przygotowanie specjalne zawodnika. Zauważyliśmy, że wielu narciarzy w zawodach bardzo niepewnie się czuje na zjazdach, wywraca się i traci cenne sekundy. Jako przykład niech posłuży tablica 1, zestawiono w niej wyniki jednego z biegów oraz czasy uzyskane po końcowym zjeździe przez zawodników, którzy zajęli miejsca od 1 — 10. Widać z tej tablicy, że poszczególni biegacze tracili od 1,5 do 7 sek. w stosunku do rezultatu najlepszego z nich, Kołczyna, który ten zjazd pokonał najszybciej.

Inne zagadnienie stanowi pokonywanie podbiegów. Stanowią one jak wiadomo około $^1/_3$ pokonywanej trasy i zmuszają zawodnika do wielkiego wysiłku. Właśnie dzięki racjonalnemu i szybkiemu pokonywaniu podbiegów zawodnik zyskuje cenne sekundy. Obserwacje poczynione 5 marca 1956 r. na zawodach studentów Instytutu Lesgafta w pełni to potwierdzają. W tabl. 2 *) zestawione są czasy uzyskane przez uczestników tych zawodów na 95-metrowym podbiegu o nachyleniu 13—15° oraz końcowe wyniki biegu. Czas pokonania podbiegu łapany był pod koniec 3-go kilometra na okrążeniu 5-kilometrowym. Z tablicy widać, że zawodnik Nr 36, zawodniczka Nr 14 tylko na tym podbiegu wygrali ok. 20 sek. w stosunku do najsłabszych zawodników. Wyniki te w sposób dobitny potwierdzają prawdę, że zawodnicy szybcy na podbiegach wygrywają zawody. W oparciu o powyższe obserwacje postanowiliśmy opracować dla narciarzy z terenów nizin nieco inną metodykę treningu kładąc wielki nacisk na specjalne przygotowanie zjazdowe i umiejętność pokonywania podbiegów.

W tym celu w ciągu zimy 1955/56 oraz jesieni i zimy 1956/57 przeprowadziliśmy dwa eksperymenty, zebraliśmy szereg obserwacji, odbyliśmy dyskusje z trenerami i zestawili dane w formie ankiet. Pierwszy przeprowadziliśmy z grupami dziewcząt początkujących — od 3 grudnia 1955 r. do 18 marca 1956 r. W doświadczeniu tym dążyliśmy do wyjaśnienia skuteczności ćwiczeń specjalnych, mających na celu rozwój podstawowych cech motorycznych jak również funkcjonalny rozwój całego organizmu, chodziło nam o

*) Tabele opuszczone gdyż są omówione w tekscie.

znalezienie optymalnego natężenia i objętości tych ćwiczeń dla początkujących narciarzy. W tym celu utworzone zostały dwie grupy o jednakowym przygotowaniu po 10 osób każda. Obie grupy trenowały 3 razy w tygodniu w terenie płaskim po ok. 2 godz. Różnica w metodyce polegała wyłącznie na tym, że w grupie doświadczalnej podczas każdego treningu 25—30 min. poświęcaliśmy na ćwiczenia specjalne.

W okresie zasadniczym (zimowym) — przeprowadziliśmy początkowe i końcowe sprawdziany w następujących konkurencjach:

1) 90-metrowy zjazd z 8 skrętami o nachyleniu 16—18°,

2) pokonanie 80-metrowego podbiegu o nachyleniu 6—10° i bieg na 3 km w bardzo urozmaiconym terenie.

Ogółem w trakcie trwania badań przeprowadzone były 43 treningi — w sumie 116 godz. lekcyjnych, z tego 20 godzin lekcyjnych (900 min.) grupa doświadczalna poświęciła na trening specjalny. Ilość pracy szybkościowej dla obu grup była jednakowa i wyniosła w marcu ok. 280 min. Jedyna różnica polegała na ogólnej ilości wybieganych kilometrów. Na przykład w grupie doświadczalnej w ciągu $3^{1}/_{2}$ miesiąca treningu ogólna ilość km wynosiła 314, a w grupie kontrolnej 400. Różnica ta wynikała z faktu, że grupa kontrolna nie stosując w swej pracy ćwiczeń specjalnych, czas ten poświęcała na rajdy na nartach.

W grupie doświadczalnej zastosowaliśmy następujące zasadnicze środki treningowe:

1) Jazda na nartach za motocyklem lub samochodem (skijoring);

2) Bieganie slalomu na nartach w terenie płaskim;

3) Sztafety i zabawy ruchowe na nartach;

4) Ćwiczenia na niewielkiej pochyłości;

5) Bieg na nartach po nieprzetartych trasach;

6) Bieg z przyspieszeniami na odcinkach odmiarowych od ok. 50% do maksymalnej szybkości.

SKIJÖRING — jazda za samochodem lub motocyklem z wielką szybkością (50—70 km/godz.) oswaja z nią narciarza, uczy panowania nad nartami i uczy pokonywać nierówności terenu.

Skijöring można wykorzystać do nauki pewnych elementów technicznych oraz jako ćwiczenia grup mięśniowych pracujących przy zjazdach. W naszych badaniach stosowaliśmy skijöring za samochodem ciężarowym, co pozwalało na jazdę 5—6 ćwiczących jednocześnie. Szybkość zwiększaliśmy stopniowo od 25 km/godz. na początku okresu treningowego do 50 km/godz. pod jego koniec. Skijöring przeprowadzaliśmy raz w tygodniu po ok. 20—25 min., co w sumie w ciągu całego okresu treningowego daje ok. 6 godz. lekcyjnych czyli 270 minut. *c.d. na str. 12*

Informacja z frontu budowy urządzeń narciarskich

Igelit

Jak nas informują, GKKF zabezpieczył środki finansowe na zakup igelitu za pośrednictwem Zarządu Sprzętu Sportowego. Natomiast Departament Urządzeń Sportowych GKKF posiada w planie inwestycyjnym środki na pokrycie kosztów ułożenia igelitu. W roku bieżącym spodziewać się należy, że już w lecie zakończone będą prace przy pokryciu igelitem średniej skoczni na stoku Krokwi. Obok zeskoku tej skoczni ma być dobudowany mały próg umożliwiający skoki do 25 m. Tak więc doczekamy się wreszcie zbliżonych warunków technicznych treningu skoczków, jakimi dysponuje dziś już cały świat narciarski. Oczekiwać należy, że zakopiański ośrodek szkoleniowy już dziś przystąpi do opracowania planu szkolenia młodzieży na skoczni igelitowej. Są więc realne szanse wyrwania z impasu skoczków zakopiańskich. Muszą być jednak dotrzymane dwa warunki:

a) Zarząd Przemysłu Sportowego dostarczy dość wcześnie (maj!) igelit oraz

b) Departament Urządzeń Sportowych dopilnuje ułożenia igelitu również wcześnie (czerwiec 1959).

A co z igielitem dla Śląska. Czekamy odpowiedzi Dep. Urządzeń.

Wyciągi

Coś zgrzyta i ktoś przeszkadza w realizacji prototypu wyciągu w Kotle Gąsienicowym. Słuszne, lecz nie w tej koznaleźć tej niewielkiej sumy na wykonanie prototypu tego prostego, a tak niezbędnego urządzenia? A może by dopomógł GKKF ze środków Totalizatora Sportowego? Wyciąg powinien funkcjonować w czasie V Kongresu Nauczania Narciarstwa, a więc w pierwszych dniach kwietnia. Uwaga, jeszcze jest czas na pokonanie biurokratycznych przeszkód.

Podobno GKKF przeznaczył 1 mln zł na rozbudowę wyciągu w Kotle Gąsienicowym. Słuszne, lecz nie w tej kolejności.

Proponujemy nie tracić czasu na uzgadnianie poglądów z Radą Ochrony Przyrody, lecz — by wykorzystać kredyt w 1959 r. — przeznaczyć ten milion na dwa wyciągu typu „Konstam" i ustawić je na terenie, na którym nie napotka się sprzeciwu Rady Parku Tatrzańskiego, a zatem: jeden na Hali Goryczkowej — od dawnego schroniska Polaka w kierunku Pośredniego Goryczkowego, drugi zaś w Sudetach.

Pisaliśmy w tegorocznym drugim numerze „Na Nartach" o tym, że przedstawiciele Rady Tatrzańskiego Parku Narodowego przy wspólnym stole 19.XII. ub.r. zrozumieli nasze postulaty i widzą możliwość zmontowania na Hali Goryczkowej wyciągu typu „Konstam". Wnioskując wybudowanie tam dwóch urządzeń tego typu (jeden z kredytów Komitetu d/s Turystyki, drugi zaś GKKF) widzimy tę korzyść, że odciąży to kolejkę na Kasprowy i zagospodarują w całości ten piękny teren narciarski.

Utworzone w styczniu Przedsiębiorstwo Wyciągów Turystycznych wyraża opinię, że w sumie 3 wyciągi typu „Konstam" (dwa w Tatrach, jeden w Sudetach) mogą być wykonane w oparciu o wykonawstwo krajowe jeszcze w tym roku. Trzeba więc apelować do Prezydium GKKF, Komitetu d/s Turystyki oraz Rady Parku Tatrzańskiego, by decyzje zapadły już, by Przedsiębiorstwo mogło rozpocząć pracę bezzwłocznie.

SLALOM BIEGACZY W PŁASKIM TERENIE

Istota tego ćwiczenia polega na biegu na nartach między tyczkami rozstawionymi w ten sposób, by zmuszały do zmiany kierunku.

Slalom biegaczy doskonale rozwija zręczność i uczy wyczucia nart, co staje się pomocne przy wykonywaniu skrętów na pochyłościach. Slalomy biegowe ćwiczyć można na śniegu ubitym i świeżym. W zajęciach z grupą doświadczalną biegaczy slalomy biegowe zajęły 2 godz. lekcyjne.

ZABAWY I SZTAFETY NA NARTACH — sprzyjają rozwojowi ogólnej sprawności i zręczności a także doskonalą opanowanie nart. Z gier stosowaliśmy różnego rodzaju gonitwy oraz gry w piłkę. Sztafety rozgrywaliśmy na różnych dystansach, starając się jednak, by były one związane z pokonywaniem dużych przestrzeni przez cały zespół. Wszystkie zabawy, z wyjątkiem sztafet, należy przeprowadzać oczywiście bez kijków. W sumie na zabawę i sztafety poświęciliśmy w grupie doświadczalnej 4 godz. lekcyjne.

ĆWICZENIA NA MAŁEJ POCHYŁOŚCI. W każdym terenie, a więc i na równiach można znaleźć niewielkiej długości stoki, np. brzegi rzek, nasypy kolejowe, usypiska i skarpy.

Na takim właśnie lekko pochylonym stoku prowadziliśmy ćwiczenie doskonalące równowagę dynamiczną, jak np. zjazdy z wąskim prowadzeniem nart, ze zwrotami głowy w prawo i w lewo, z opuszczeniem głowy, z głową zadartą do góry i zamkniętymi oczami, na jednej narcie itp. Na ćwiczenia te przeznaczyliśmy 5 godz. lekcyjnych.

Aby przygotować biegaczy do pokonywania podbiegów, stosowaliśmy dwa ćwiczenia:

1 — bieg na nartach po zupełnie świeżym i głębokim śniegu;

2 — bieg z przyśpieszeniami do szybkości nawet maksymalnej.

Zasadniczym środkiem przygotowującym do brania podbiegów były dość długie odcinki bardzo żywego biegu.

BIEG PO ŚWIEŻYM ŚNIEGU — ćwiczenie to należy traktować jako uzupełniające biegi po przetartych trasach. Stanowi ono o wiele większe obciążenie dla organizmu, a tym samym przygotowuje układ krwionośny i oddechowy do wielkich wysiłków, jakimi są biegi w górzystym terenie. Biegi w świeżym śniegu można prowadzić w formie sztafet. Pewną odmianę omawianego ćwiczenia jest bieg na nartach w głębokim, świeżym śniegu z wysokim wyprowadzaniem kolan i ud.

BIEG Z PRZYŚPIESZENIAMI NA OKREŚLONYCH ODCINKACH — ćwiczenie polega na tym, że narciarz biegnie po trasie z szybkością zbliżoną do rozwijanej na zawodach, a na sygnał trenera — odcinek 100 — 500 m pokonuje z szybkością maksymalną, wracając następnie do szybkości poprzedzającej przyśpieszenie. Odcinek pokonany z maksymalną szybkością pod względem obciążenia organizmu odpowiada podbiegowi. W sumie długość takich odcinków powinna stanowić 25 — 30% całego dystansu.

Dokończenie w następnym numerze

Na marginesie Narciarskich Mistrzostw CRZZ

Odbywające się co roku od lat bodajże 6 Narciarskie Mistrzostwa CRZZ są napewno imprezą potrzebną i dającą wiele korzyści. Dla wielu zawodników są to jedyne zawody na których mogą zdobywać wyższą klasę, a poza tym są namacalnym dowodem pracy poszczególnych sekcji i klubów. Co prawda nadal przy rozdziale dostacji na narciarstwo związkowe, dominującą rzeczą są ciągle jeszcze czynniki inne niż sportowe wartości klubów, ale na szczęście jest to zjawisko zanikające i chyba doczekamy się tego, że niedługo o finansach dla klubów decydować będzie ich poziom sportowy.

Chodzi nam tu o inne zjawisko. Czy naprawdę wtedy, gdy na działalność 30 klubów zarejestrowanych w PZN (CRZZ ma ich w swej ewidencji 58 z czego jak wynika z ewidencji Związku 28 jest sportowo-martwych, ale pieniądze ze związkowego funduszu na nie idą) daje się dwa miliony złotych, to Mistrzostwa Związkowe muszą kosztować ok. 500.000 złotych? Czyli prawie tyle ile Memoriał, na którym startuje 100 zawodników 20 państw? Coś tu chyba nie gra. Zawody te dałoby się chyba przeprowadzić za kwotę 150—200.000 zł. Wydaje się, że można zrezygnować ze zbędnego „dobrodziejstwa“ płacenia kosztów uczestniczących zawodników za cenę powiększenia dotacji klubów o zaoszczędzone 300.000 zł.

Te prawie 300.000 zł wydano w tym roku na zakwaterowanie, wyżywienie i utracone zarobki 100 seniorów i 150 juniorów. Zapewniono im po 70 zł utrzymanie dzienne na które przeważnie narzekano. (Ośrodek Gwardii), było trochę kłopotu z wykorzystaniem miejsc zarezerwowanych dla juniorów itd. Czy nie lepiej zapewnić za cenę tej kosztownej dobroczynności, tylko samą stronę organizacyjną zawodów, ale jednocześnie powiększając dotacje dla klubów? Na pewno za przyznane kwoty przyjedzie na zawody więcej zawodników, niż to ustalały dotychczasowe wysokie stawki i nieekonomicznie wykorzystane limity.

A na marginesie można wyrazić nadzieję, że chyba należałoby na przyszłość przydzielić na narciarstwo w CRZZ więcej niż 2.000.000 zł, a rozdzielić też inaczej, aby nie było dziwolągów w rodzaju, że np. jeden 100 osobowy klub ma 450.000 zł dotacji, czyli po 4,5 tys. zł na każdego czynnego czy nie członka, wtedy gdy drugi 40 osobowy klub z rzeszowskiego dostaje dotacje w wysokości... 3.000 zł rocznie.

Do Czytelników!

Ten numer naszego miesięcznika wydajemy w zmniejszonej objętości 12 kolumn. Za to Nr 5, który ukaże się w początkach maja będzie miał podwójną objętość i zawierał będzie m. in. corocznie ogłaszane listy 10-ciu (nieoficjalne), zestawienie wszystkich wyników naszych zawodników z zagranicznych startów, omówienie bieżącego sezonu itd.